

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 03/04  
BUNGAS KABUPATEN GROBOGAN**

Davita setia ningsih<sup>1</sup>, Maulidta Karunianingtyas W<sup>2</sup>

- 1) Mahasiswa Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang
- 2) Dosen Pengampu Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang  
[maulidtakw@gmail.com](mailto:maulidtakw@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi memang bukan penyakit yang menular dan merupakan faktor risiko utama dari stroke, infark miokard dan penyakit ginjal kronik adalah hipertensi, dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg.. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terutama pada pasien dengan kondisi keuangan yang minim, tentu saja biaya rawat hipertensi yang tidak sedikit akan terus mempengaruhi pola pikir mereka dan meningkatkan kecemasan. Untuk menurunkan kecemasan tersebut salah satunya yaitu dengan pendidikan kesehatan, manfaat pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Pendidikan Kesehatan Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di RT 03/04 Bungas Kabupaten Grobogan Penelitian menggunakan Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Deskriptif dengan pendekatan kasus pada tingkat kecemasan sedang pada penderita Hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner tingkat kecemasan dan SAP Pendidikan Kesehatan. diketahui bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan

Kata kunci : Pendidikan kesehatan, Tingkat Kecemasan, Hipertensi.

## **ABSTRACT**

*Hypertension is not a communicable disease and is a major risk factor for stroke, myocardial infarction and chronic kidney disease is hypertension, where systolic blood pressure is 140 mmHg and diastolic 90 mmHg. The results of this study indicate that especially in patients with this condition. With minimal finances, of course the high cost of treating hypertension will continue to affect their mindset and increase anxiety. One of the ways to reduce anxiety is health education, the benefits of health education are to increase knowledge, awareness, willingness and ability of the community to live healthy. This study aims to determine the application of health education to reduce anxiety in patients with hypertension in RT 03/04 Bungas, Grobogan Regency. Research using descriptive method is a research method carried out with the main aim of making an objective picture of a situation. Descriptive with a case approach to moderate anxiety levels in patients with hypertension. The instruments used were anxiety level questionnaire sheets and SAP Health Education. It is known that there is a change in the level of anxiety in hypertensive patients before and after being given health education*

*Keyword : Health education, Anxiety level, Hipertension*

## **PENDAHULUAN**

Dewasa ini masyarakat sudah tidak asing lagi mendengar kata hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai dimasyarakat dan merupakan penyakit yang terkait dengan system kardiovaskuler. Hipertensi memang bukan penyakit yang menular dan merupakan faktor risiko utama dari stroke, infark miokard dan penyakit ginjal kronik adalah hipertensi, dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelab (silent killer), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi penderitanya (Arifin, 2016).

Badan penelitian kesehatan WHO pada tahun 2021 menunjukkan, di seluruh

dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Penyakit tekanan darah atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya (WHO, 2021).

Hipertensi menurut (Nurman, 2020). telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia atau Negara berkembang. Penyakit pembunuh ketiga yang sering terjadi di sebagian masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan ini telah menyebar sampai ke wilayah pedesaan, salah satunya di Desa Bungas, Grobogan Kota Semarang. Diketahui dari data (Riskesdas, 2021)

Menyatakan bahwa hipertensi adalah prevalensi tertinggi dari penyakit tidak menular seperti Stroke, Diabetes Militus, Jantung, Gagal Ginjal, penyakit sendi, dan Kanker. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar 2021 hipertensi dari 5 tahun terakhir

terjadi peningkatan sekitar 8.3%, yaitu pada tahun 2016 prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 25.8 % dan pada tahun 2021 meningkat menjadi 34.1%. Prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2021 yaitu 8.6% , Kenaikan kasus hipertensi ini terjadi terutama di negara berkembang pada usia lebih dari 18 tahun, dan sebagian besar masyarakat yang mengalami hipertensi belum terdiagnosa(Riskesdas, 2021).Sedangkan menurut (Diskes Grobogan, 2021) jumlah penderita hipertensi yaitu berkisar 15130 orang.

Dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2021 tercatat sebanyak 2.807.407 atau 11,03% persentasi penduduk yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah tahun 2021 tertinggi dikota salatiga sebesar 42,52% sebaliknya persentase terendah pengukuran tekanan darah dikabupaten banjarnegara sebesar 0,83% kabupaten atau kota dengan cakupan diatas rata-rata provinsi adalah jepara, pati, kota magelang, kota tegal, dan Surakarta. Dari hasil pengukuran tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan yaitu 16, 28% ( Dinas Jateng, 2021).

Hipertensi sebagai penyakit yang menyebabkan berbagai penyakit lain semakin membuat khawatir pasien dan keluarga. Terutama pada pasien dengan kondisi keuangan yang minim, tentu saja biaya rawat hipertensi yang tidak sedikit akan terus mempengaruhi pola pikir mereka dan meningkatkan kecemasan. Kurangnya pengetahuan pada seseorang akan

menimbulkan rasa cemas atau kekhawatiran yang melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah, tidak bisa tidur dan ketegangan jiwa itu akan merangsang kelenjar anak ginjal (cofek) untuk melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah menjadi naik (hipertensi) dan aliran darah ke otak, paru-paru dan otot parifer meningkat (Hariyadi, 2017).

Pasien yang mengalami kecemasan saat dirawat akan berdampak pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat menyebabkan komplikasi pada berbagai organ tubuh. Sering kali pasien hipertensi merasa cemas karena kurangnya pengetahuan tentang penyakitnya (Hariyadi, 2017). Sebagai tenaga medis, seorang perawat harus bisa mengurangi rasa cemas pasien. Kecemasan adalah respon emosi tanpa obyek spesifik yang secara subyektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal.

Untuk menurunkan kecemasan tersebut salah satunya yaitu dengan pendidikan kesehatan, manfaat pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat. Dengan adanya permasalahan ini perawat harus lebih menekankan pentingnya melakukan pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi, sehingga dengan pendidikan tentang penyakit hipertensi terjadi perubahan sikap dan perilaku pasien yang semula merasa cemas menjadi lebih tenang. Dengan adanya pendidikan kesehatan bagaimana cara

mencegah hipertensi membuat pengetahuan penderita hipertensi lebih meningkat sehingga dapat berperilaku terhadap pengelolaan penyakit lebih baik. Adapun cara mencegah hipertensi antara lain dengan olah raga, mengelola stress, tidak merokok, membatasi konsumsi alkohol, cafein (kopi) dan mengatasi kegemukan (Kurniawan, 2013).

Pendidikan kesehatan memberikan wawasan baru, mengurangi ketegangan dan ketakutan pada seseorang yang khawatir akan penyakitnya sehingga dapat menurunkan tekanan darah yang tadinya tinggi karena perasaan cemas dan khawatir terhadap hal yang serius terkait dengan penyakit yang dideritanya kemudian memicu hipertensi (Kurniawan, 2013).

Penelitian dari (Sari, 2012).menjelaskan tentang hasil dari pemberian pendidikan kesehatan mampu mengurangi tingkat kecemasan dengan cukup baik. Dikarenakan hal itu mampu merubah pola pikir seseorang menjadi lebih paham dan mengerti tentang apa yang akan dilakukan selanjutnya serta mengontrol keadaan yang sesuai dengan apa yang dialaminya seperti masalah kesehatan dalam melawan penyakit.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di RT 03/04 Bungas Kabupaten Grobogan pada bulan Agustus 2021 ditemukan hasil bahwa sebagian besar warga memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara Dengan 4 pasien mengatakan sering cemas karena memikirkan tentang penyakit yang sedang dialaminya, takut tidak sembuh dan saat kambuh mereka takut tidak bisa melakukan aktifitas sehari – hari sehingga

merepotkan orang lain, sering seperti sehabis bangun tidur kepala tiba – tiba pusing kemudian terasa berat, tengkuk terasa berat, dada terasa deg - deg kan, khawatir, sering berpikir yang tidak - tidak tentang penyakitnya, dan pola istirahat tidur. Maka dari itu berdasarkan latar belakang diatas peneliti perlu menyusun penerapan pendidikan kesehatan untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi di RT 03/04 Bungas Kabupaten Grobogan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode kasus dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan deskriptif yang menggunakan studi kasus. Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran trntang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang(Notoadmojo, 2018).

Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus dengan menggunakan bentuk rancangan *one group pretest*. Ciri penelitian ini adalah tidak ada kelompok pembanding (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program)(Notoadmojo, 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pendidikan

Tabel 4.1  
Tingkat kecemasan pada pasien hipertensi  
sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan  
(n = 4)

Pengkajian	N.y K	N.y T	N.y E	N.y A
Usia	45 <sup>th</sup>	45 <sup>th</sup>	48 <sup>th</sup>	50 <sup>th</sup>
Pendidikan	SMA	SMP	SD	SD
Pekerjaan	Ibu rumah Tangga	Swasta	Ibu rumah Tangga	Swasta
Tekanan Darah Pre Intervensi	150/95mmHg	155/110mmHg	160/100mmHg	160/110mmHg
Tekanan Darah Post Intervensi	120/90mmHg	120/95mmHg	140/90mmHg	145/100mmHg
Tingkat Kecemasan Pre Intervensi	25	26	25	26
Tingkat Kecemasan Post Intervensi	10	12	13	13

Berdasarkan tabel 4.1 pada 4 responden menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 5 hari mengalami penurunan tingkat kecemasan, dibuktikan dengan penilaian kecemasan menurut skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Peneliti yang dilakukan oleh (Rahmatika dkk, 2017) menyatakan bahwa hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum intervensi pendidikan kesehatan sebanyak 8 responden berada pada skor 28-41 (kecemasan berat) dan pada kelompok *booklet* sebanyak 10 responden berada pada skor 28-42 (kecemasan berat). Tingkat kecemasan setelah

diberikan intervensi pendidikan kesehatan didapatkan penurunan kecemasan sebanyak 6 responden berada pada skor 14-21 (kecemasan sedang) sedangkan 9 responden yang belum diberikan intervensi berada pada skor 28-42 (kecemasan berat). Skor kecemasan pada saat diberikan intervensi pendidikan kesehatan pada pasien hipertensi mengalami penurunan lebih besar dari pada kelompok pemberian *booklet*.

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Yuwono dkk, 2017) menyatakan bahwa hasil penelitian sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan tentang hipertensi, responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 25 orang dan cemas sedang 10 orang. Setelah diberikan intervensi, responden

yang tidak mengalami cemas sebanyak 19 orang, cemas ringan 13 orang, dan cemas sedang 3 orang. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yaitu penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan.

Pengkajian hasil skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi pada 4 responden.. Pada Ny.N pengkajian kecemasan dengan menggunakan skore kecemasan HRSA hasil skor kecemasan dari yang awalnya 23 (cemas sedang) menjadi 10 (tidak cemas). Ny.M pengkajian kecemasan dengan menggunakan skor kecemasan HRSA hasil skor kecemasan dari yang awalnya 24 (cemas sedang) menjadi 12 (tidak cemas). Ny.J pengkajian kecemasan dengan menggunakan skore kecemasan HRSA hasil skor kecemasan dari yang awalnya 23 (cemas sedang) menjadi 13 (tidak cemas). Ny.E pengkajian kecemasan dengan menggunakan skore kecemasan HRSA hasil skor kecemasan dari yang awalnya 24 (cemas sedang) menjadi 13 (tidak cemas).

Penelitian yang sama dilakukan oleh ( Yuwono dkk, 2017) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada umumnya responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 25 orang dan cemas sedang 10 orang. Setelah mengetahui penyakit yang dialaminya, seseorang cenderung khawatir dengan apa yang akan terjadi selanjutnya apabila tidak segera diatasi. Kecemasan bisa dilihat melalui kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*,) saat dilakukan penilaian rata-rata responden mengalami perasaan cemas, gelisah dan

sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala yang muncul seperti sulit tidur mudah berkeringat, sering pusing dan muka tegang. Hal tersebut diakibatkan karena responden tidak menyadari tentang penyakitnya dan hanya biasa merasakan gejalanya. Seseorang mempersepsikan bahwa hipertensi adalah masalah paling serius dimasyarakat yang sering terjadi yang menyebabkan stroke, serangan jantung bahkan kematian. Saat masalah itu muncul pada diri individu dan mereka mengetahuinya, seketika itu juga mereka terkejut sehingga perasaan cemas muncul karena dalam lingkungannya belum ada sosialisasi atau penyuluhan pada masyarakat tentang masalah kesehatan seperti hipertensi.

Pendidikan kesehatan dengan lembar balik tersebut diberikan kepada 4 responden dalam pemberian pendidikan kesehatan dengan lembar balik, responden diberi lembar kuesioner kecemasan HRSA dan beberapa pertanyaan terlebih dahulu kemudian baru diberikan pendidikan kesehatan dengan lembar balik hipertensi yang benar sesuai dengan SOP, setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan lembar balik, pada hari berikutnya responden kembali mengisi kuesioner kecemasan dengan HRSA yang pertanyaannya sama dengan pertanyaan yang diberikan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi didalam kuesioner kecemasan HRSA yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan pendidikan kesehatan untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap penderita hipertensi diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan systole dan diastole mengalami kenaikan yang melebihi batas normal ( tekanan systole diatas 140 mmHg dan tekanan diastole diatas 90 mmHg ).

Hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan adanya intervensi berupa memberikan pendidikan kesehatan dengan lembar balik, leaflet ternyata bermanfaat dapat mempengaruhi penurunan kecemasan pada pendera hipertensi sesuai dengan SOP

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan pendidikan kesehatan untuk menurunkan kecemasan penderita hipertensi di RT 03/04 Bungas Kabupaten Grobogan.

### Saran

#### Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama pasien hipertensi dapat memberikan pendidikan kesehatan sehingga terjadi perbaikan kondisi kesehatan, menurunkan kecemasan secara langsung dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

#### Bagi institusi pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat memberikan pembelajaran pada mahasiswa

tentang cara menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dalam perkuliahan untuk meningkatkan kualitas pendidikan perawat yang lebih professional, inovasi, terampil dan berkualitas.

#### Bagi perawat

Profesi keperawatan diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu penatalaksanaan untuk meningkatkan mutu asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. H., Weta, I., (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016*, 5(7), 2
- Aspiani, R. Y. (2015) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Dinkes Grobogan. (2021). *Jumlah Kasus Penyakit Terbanyak di Kabupaten Grobogan*.
- Dinas Kesehatan. *Profil Kesehatan KotaMagelang Tahun 2021*.
- Hariyono. (2013) *pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dipuskesmas demangan kota madiun*.
- Notoadmojo (2018) *Metodelogi PenelitianKesehatan*. 3rd edn. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kurniawan, A., Armiyati, Y., (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pre Operasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Hernia di RSUD Kudus*, 6(2),2.

Riskesdas. (2021). *Hasil Utama Riskesdas Penderita Hipertensi di Indonesia*.

Sari, N., dan Istichomah. (2012). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Resiko Perilaku Kekerasan (RPK) terhadap Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Pasien di Poli Jiwa Jawa Tengah, 6(1), 26. RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten*.

WHO. (2021). *Global status report on noncommunicable diseases (NCDs)*.r. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.